

# THE EFFECT OF COMBINATION ZIG-ZAG DRILL PRACTICE FORWARD THE AGILITY OF SSB YAPORA PRATAMA U-12 PEKANBARU PLAYER

RafniWirma Hartati<sup>1</sup>, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
E-mail : herman.rafni@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
No HP : 082285633553

*The Sport Coaching Education  
Faculty Of Teaching And Education  
Riau University*

**Abstract :** *The problem in this research was the less agility of SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru player is still lacking, it is seen from the various trials and official matches that he played, and this is one of the causes of the defeat. The design of this research was experiment design, the population of this research were SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru player, the sampel of this research were 14 palayer, all of the population. The technique of taking data was from pre-test and post-test. The instrument that used in this research was dogging run test, that purposed to measure the agility. As a free variable was combination zig-zag drill (x), mean while the bourd variable was the agility (y). after that, the data processed statistically, to try out the normality used liliefors test in significant taraf 0,05  $\alpha$ . The hypotheses that proposed found there is effect of combination zig-zag drill practice forward the agility. Based on t-test analysis found  $t_{count}$  amount 6,18 and  $t_{table}$  1,771, it's mean that  $t_{count} > t_{table}$ . It can be concluded,  $H_a$  was accepted. The conclusion, there was a significant effect from combination zig-zag drill practice forward the agility of SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru player.*

**Keyword:** *Combination zig-zag drill, agility, Football*

# PENGARUH LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SSB YAPORA PRATAMA U-12 PEKANBARU

Rafni Wirma Hartati<sup>1</sup>, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : herman.rafni@gmail.com, slamet031@yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
No HP : 082285633553

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas riau

**Abstrak** : Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap *kelincahan* pada pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru yang masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan resmi yang dilakoninya dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan data di dapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *dogging run test*, yang bertujuan untuk mengukur *kelincahan*. Sebagai variabel bebas adalah latihan *combination zig-zag drill* (x) sedangkan variabel terikatnya adalah *kelincahan* (y). Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan 0,05 $\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap *kelincahan*. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 6.18 dan  $T_{tabel}$  1,771, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *combination zig-zag drill* terhadap *kelincahan* pada pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru.

**Kata kunci:** *Combination zig-zag drill, Kelincahan, Sepakbola*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, memberi, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, sportifitas, kepribadian, serta tercapainya prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga berkembang menjadi olahraga prestasi.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intens dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Olahraga juga alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan-latihan tetap (berolahraga) akan memperkuat anggota tubuh dan pembentukan mental, memupuk disiplin, sportif, kerjasama dan tanggungjawab, serta adanya peraturan-peraturan yang tertentu bagi setiap cabang olahraga dan adanya tantangan dan prestasi. Selanjutnya di tekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga, khususnya prestasi olahraga. Melalui prestasi Olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup merata diseluruh dunia dan di antara rakyat kita. Meskipun permainan ini sudah masuk ke pelosok-pelosok, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang diharapkan. Yang menjadi pertanyaannya adalah Dimana letak kekurangannya ? pada umum nya para pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja. Mereka pun melupakan faktor penunjang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Bagaiman pandainya mereka bermain sepakbola dan bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain 90 menit maka prestasinya tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu sebaiknya disamping ada pelatih teknik, juga harus ada pelatih fisik. Seorang pelatih fisik harus mengetahui betul sifat olahraga yang dibinanya, ia harus tahu kekutan apa saja yang perlu menunjang olahraga tersebut.

Pada dasarnya kekuatan yang menunjang olahraga tersebut didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Sajoto (1995:8) komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Menurut Harsono (1998:100) Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Menurut Greg gatz (2009:1) Landasan kebugaran untuk sepakbola terdiri dari banyak komponen yaitu: *fleksibilitas*, keseimbangan, kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Dan Greg gatz (2009:113) juga mengatakan pemain sepakbola diminta untuk bergerak dalam kecepatan penuh, berhenti di bawah kontrol dan kemudian menanjak di arah berlawanan berkali-kali selama kompetisi dan untuk alasan ini anda perlu teknik yang akan meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Menurut Harsono (1998:172) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Senada dengan Harsono, Sajoto (1995:9) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Jadi penulis mengambil kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran tubuh diarea tertentu.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru, dapat di jelaskan bahwa kelincahan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-12 Pekanbaru sedikit lebih rendah dari tim-tim kesebelasan lainnya. Hal ini dikarenakan kurangnya kelincahan pada posisi bertahan, pemain sering terkecoh dan terlewat oleh gerakan lawan yang lincah mengiring bola, dan pada saat lawan melewati pemain, pemain lambat dalam memutar atau mengubah posisi tubuhnya untuk kembali merebut bola dari lawan. Hal tersebut dilihat dari babak pertama pertandingan, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pemain SSB Yapora Pratama kurang pada kelincahan. Peneliti melakukan observasi ketika pertandingan Uji Coba dan Pertandingan Resmi atlet SSB Yapora Pratama U-12 sering kali kalah lincah dengan lawannya .

Faktor-faktor kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadina Djokro (1984:8) adalah Tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kurangnya kelincahan pada SSB Yapora Pratama tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih, dimana bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kelincahan adalah lari bolak balik, lari zig-zag, dan bentuk latihan yang sering diberikan selama peneliti melakukan observasi adalah bentuk latihan dengan menggunakan bola. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru lebih sering bentuk latihannya dengan menggunakan bola tanpa terfokus pada bentuk latihan yang meningkatkan kondisi fisik seperti contohnya untuk meningkatkan kelincahan.

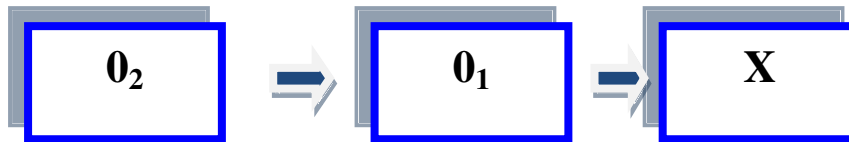
Adapun latihan-latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *Combination Zig-Zag Drill*, latihan *Shuttle Run*, latihan *Dot Drill With One Foot*, latihan *Trhee Corner Drill*, latihan *Hip Rotation*, dll (Apta Mylsidayu dan Febi kurniawan 2015;149).

Sehingga penulis ingin meneliti untuk meningkatkan kelincahan dengan memberikan latihan dan untuk mengetahui apakah bentuk-bentuk latihan diatas dapat meningkatkan kelincahan pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-12 Pekanbaru. Maka penulis mengambil judul “Pengaruh latihan *Combination Zig-Zag Drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru”.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012: 74).

Adapun kerangka dari rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Ket :

$O_1$  = *pretest*

$X$  = perlakuan

$O_2$  = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru sebanyak 14 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 14 orang, maka penulis mengambil semuanya untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) di mana seluruh populasi dijadikan sampel, Sugiyono (2012:85) berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 14 orang.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *dogging run* sebelum melakukan latihan *combination zig-zag drill* dan tes akhir (*post-test*) tes *dogging run* setelah melakukan latihan *combination zig-zag drill* selama 16 kali pertemuan, dari tanggal 6 april 2016 sampai tanggal 15 mei 2016. Sampel berjumlah sebanyak 14 orang atlit SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *combination zig-zag drill*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 14 orang pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *combination zig-zag drill* yang dilambangkan dengan  $X$  sebagai variabel bebas, sedangkan *kelincahan* dilambangkan dengan  $Y$  sebagai variabel terikat.

### Data Hasil *Pree-test Test expanding dynamometer*

Sebelum dilakukan latihan *combination zig-zag drill* maka dilakukan *Pree-Tes tes Dogging Run*, dan didapat data awal (*pree-test*) *Tes Dogging Run* adalah sebagai berikut: Skor tertinggi 9.19, skor terendah 7.19 dengan rata-rata 8.47, standar deviasi 0.54, dan variansi 0.29, Data Analisis *Pree-Tes Dogging Run* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

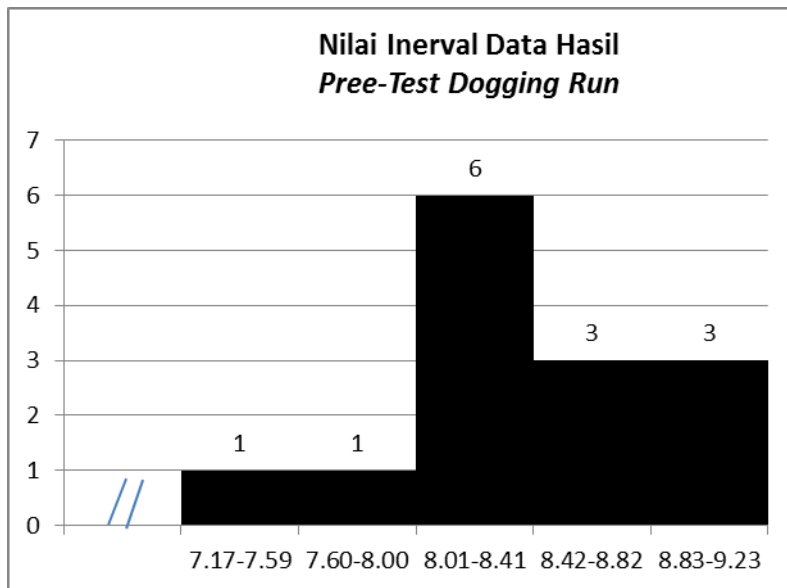
**Tabel 2. Analisis Data *Pree-Tes Dogging Run***

<b>STATISTIK</b>	<b><i>Pree-tes</i></b>
<b><i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)</b>	14
<b><i>Mean</i> (Rata-Rata)</b>	8.47
<b><i>Standar Deviation</i> (Standar Deviasi)</b>	0.54
<b><i>Variance</i> (Varian)</b>	0.29
<b><i>Minimum</i> (Terendah)</b>	7.19
<b><i>Maximum</i> (Tertinggi)</b>	9.19
<b><i>Sum</i> (Jumlah)</b>	118.61

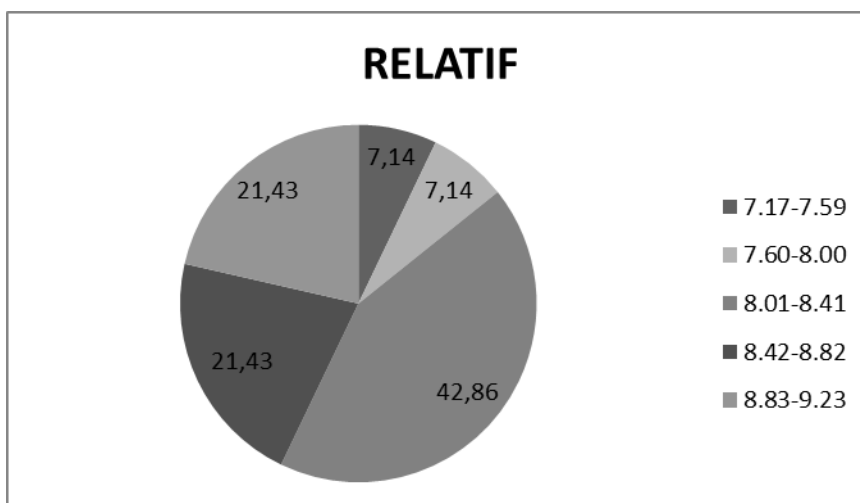
**Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pree-test Dogging Run***

<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	
	<b>Absolut</b>	<b>Relatif</b>
<b>7.19-7.59</b>	1	7.14%
<b>7.60-8.00</b>	1	7.14%
<b>8.01-8.41</b>	6	42.86%
<b>8.42-8.82</b>	3	21.43%
<b>8.83-9.23</b>	3	21.43%
<b>Jumlah</b>	14	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 sampel, sebanyak 1 orang (7.14%) dengan rentangan interval 7.19-7.59, 1 orang (7.14%) dengan rentangan interval 7.60-8.00, 4 orang (42.86%) dengan rentangan interval 8.01-8.41, 3 orang (21.43%) dengan rentangan interval 8.42-8.82, dan 3 orang (21.43%) dengan rentang interval 8.83-9.23 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini



**Gambar 1.2** *Histogram Data Hasil Pree-Test Tes Expanding Dynamometer*



**Gambar 1.3** *Histogram Data Hasil Pree-Test Tes Expanding Dynamometer*

#### **Data Hasil Post-test Expanding Dynamometer**

Setelah dilakukan *test Dogging Run*, dan setelah diterapkam perlakuan latihan *Combination Zig-Zag Drill* maka didapat data akhir (*post-test*) *test Dogging Run* adalah sebagai berikut : nilai tertinggi 8.69, nilai terendah 7, dengan rata-rata 8.13, varian 0.29, standar deviasi 0.54, Analisis Hasil *post-test Test Dogging Run* dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

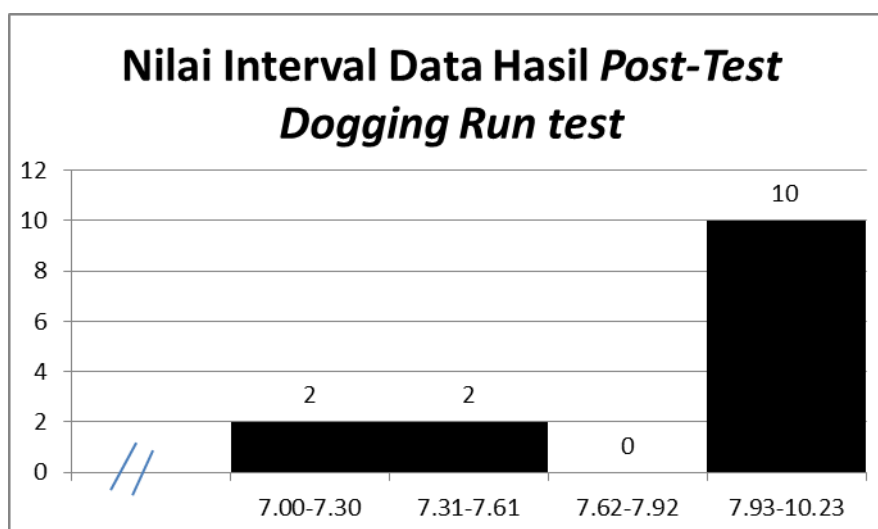
Tabel 4. Analisis Data *Post-Tes* Tes Expanding Dynamometer

<b>STATISTIK</b>	<b>Pre-tes</b>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	14
<i>Mean</i> (Rata-Rata)	8.13
<i>Standar Deviation</i> (Standar Deviasi)	0.54
<i>Variance</i> (Varian)	0.29
<i>Minimum</i> (Terendah)	7
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	8.69
<i>Sum</i> (Jumlah)	113.86

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Post-test Tes Dogging Run*

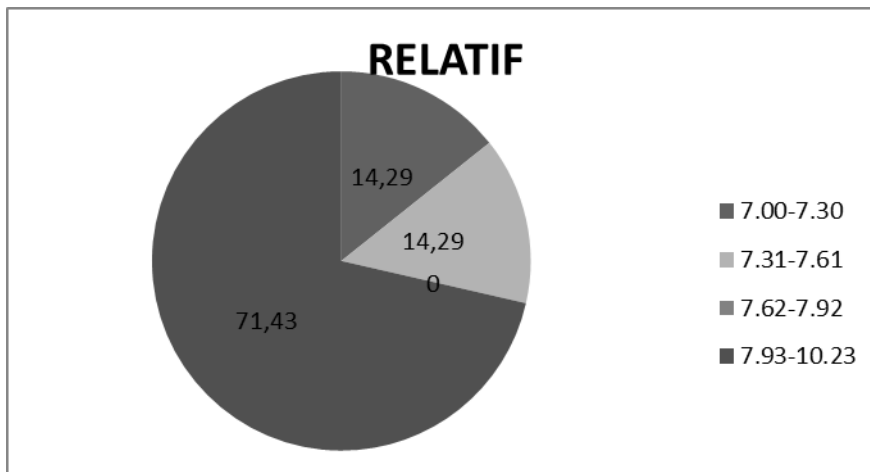
Kelas interval	Frekuensi	
	absolut	Relative
<b>7.00-7.30</b>	2	14.29%
<b>7.31-7.61</b>	2	14.29%
<b>7.62-7.92</b>	0	0
<b>7.93-10.23</b>	10	71.43%
<b>jumlah</b>	14	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 sampel, sebanyak orang (14.29%) dengan rentangan interval 7.00-7.30, 0 orang (0%) dengan rentangan interval 7.31-7.61, 2 orang (14.29%) dengan rentangan interval 7.62-7.92, dan 10 orang (71.42%) dengan rentang interval 7.93-10.23. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1.4 Histogram Data Hasil Post Test Tes Dogging Run





**Gambar 1.5** *Histogram Data Hasil Post Test Tes Expanding Dynamometer*

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Combination Zig-Zag Drill* (X) *Kelincahan* (Y) dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

**Tabel 6.** uji normalitas

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
Hasil <i>Pree-test Dogging Run</i>	0,1266	0,227	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Dogging Run</i>	0,1627	0,2277	Berdistribusi Normal

Dari tabel 6 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Dogging Run Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1266 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,227. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Dogging Run Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Dogging Run Test* menghasilkan  $L_{hitung}$  0,1627 <  $L_{tabel}$  sebesar 0,227. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test Dogging Run Test* adalah berdistribusi normal.

## Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Combination Zig-Zag Drill* (X) yang signifikan dengan *Kelincahan* (Y) . Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6.18 dan  $t_{tabel}$  1,771. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

$H_a$  :Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Latihan Combination Zig-Zag Drill* (X) terhadap *kelincahan* (Y) pada pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru.

**Table 7 uji t**

Variabel	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Ket
Expanding Dynamometer	6.18	1,771	$H_a$ diterima

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Latihan Combination Zig-Zag Drill* (X) terhadap *kelincahan* (Y) pada pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru. pada taraf  $\alpha$  0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## Pembahasan

Latihan bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak. Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *Combination Zig-Zag Drill* juga perlu dikontrol agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Pada cabang olahraga Sepakbola latihan *Combination Zig-Zag Drill* dapat terfokus pada gerakan cepat yang dapat meningkatkan kelincahan.

Pelaksanaan latihan *Combination Zig-Zag Drill* dengan cara : peserta latih berdiri di sisi kanan lapangan (*start*), kemudian lari mundur ke *cone* 1, dilanjutkan *sprint* ke *cone* 2, lari mundur ke *cone* 3, dan *sprint* lagi sampai garis *start*. Dalam menerapkan latihan *Combination Zig-Zag Drill* peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang tatacara pelaksanaan latihan dari awal hingga akhir gerakan. Namun pada kenyataannya masih terdapat kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti :

- Pada saat awal latihan atlet kurang sempurna melakukan gerakan, karena atlet baru pertama kali melakukan latihan *combination zig-zag drill*.
- Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kesalahan dalam menekan *Stopwatch* pada saat melakukan *test* kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
- Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet dengan memberikan berbagai motivasi dalam berlatih namun masih ada atlet yang kurang serius.

- d. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
- e. Masih adanya atlet yang tidak hadir pada saat jadwal latihan Combination Zig-Zag Drill.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan Combination Zig-Zag Drill mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kelincahan. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelumnya. Dengan menggunakan latihan Combination Zig-Zag Drill mempunyai efek yang positif dalam peningkatan kelincahan dalam permainan sepakbola, dalam hal ini peneliti berharap bahwa latihan Combination Zig-Zag Drill tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh atlet khususnya kelincahan, sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang mana hasil pengujian hipotesis menunjukkan  $T_{hitung}$  sebesar 6.18 dan  $T_{tabel}$  1.771,  $T_{hitung} > T_{tabel}$  Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Combination Zig-Zag Drill* (X) terhadap *Kelincahan* (Y) pada pemain SSB Yapora Pratama U-12 Pekanbaru.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 8.47 dan rata-rata *post-test* sebesar 8.13. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6.18 dan  $t_{tabel}$  1,77. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0.34, dapat disimpulkan bahwa *Kelincahan* atlet berpengaruh dengan latihan *Combination Zig-Zag Drill* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *Kelincahan* atlet.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Combination Zig-Zag Drill* (X) terhadap *Kelincahan* (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-12 Pekanbaru.

### Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *Kelincahan* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan *kelincahan*.

2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi atlet sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama Pekanbaru agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikanto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta Undang-undang sistem keolahragaan nasional.
- Dangsina Moelek dan Arjadino Tjokro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Gatz, Greg. 2009. *Complete Conditioning for Soccer*. Human kinetics. Unitedstated of American.
- Harsono. 1998. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. LPTK. Jakarta, Indonesia.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Lpp dan Upt penerbitan dan percetakan UNS. Surakarta.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : AKA Press.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga 1 st Edition*. Laskar aksara. Jakarta, Indonesia.
- Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi, 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Afrika : Institut Nasional Olahraga Logospan African Press.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Effthar offset. Semarang.

- Sneyers, Jef. 2002. *Sepakbola, Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan bola besar 1(Sepak Bola)*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan royek peningkatan mutu guru Sd. Jakarta,Indonesia.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*, Padang.
- Undang-Undang. 2006. *UU RI No.3 Th 2005 Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta:Sinar Grafika.